

## DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN SECUNDARIA A TRAVÉS DEL PROGRAMA FORMA JOVEN

**María Aurelia Ramírez Castillo.**

Universidad de Granada

Profesora Contratada Doctora

Facultad de Ciencias de la Educación. Campus de Cartuja. 18071 Granada

[aurirc@ugr.es](mailto:aurirc@ugr.es)

**Juana María Torres Calles.**

Orientadora IES

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v1.56>

*Fecha de Recepción: 2 Febrero 2015*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2015*

### RESUMEN

En el presente trabajo presentamos la puesta en marcha del Programa Forma Joven de la Junta de Andalucía. Está dirigido a alumnado de Secundaria y dinamizado por el Departamento de Orientación. Se pretende con dicho Programa contribuir al desarrollo integral del alumnado y específicamente en esta Etapa Educativa al desarrollo sexual, desarrollo de hábitos de vida saludable, salud mental, relaciones afectivas y convivencia. El alumnado puede ser muy vulnerable a mostrar dificultades en estas áreas en su desarrollo evolutivo y por ello tanto la Educación, como la Orientación y la Psicología deben contribuir a prevenir o resolver posibles dificultades en estas áreas en la etapa de la adolescencia.

**PC:** vida saludable, relaciones afectivas, Programa Forma Joven, desarrollo sexual, salud mental, convivencia, adolescencia.

### ABSTRACT

This project deals with the Forma Joven Programme of 'La Junta de Andalucía' (Andalusian Government). This programme is targeted at secondary school students and is lead by the Guidance Department. We expect to contribute to students comprehensive development as a result of the programme, especially in terms of to sexual development and healthy lifestyle habits, mental health, emotional relationships and daily coexistence. Students may demonstrate difficulties at this age in these areas of their evolutionary development and therefore education, guidance and psychology must contribute to prevent and solve such difficulties at this stage of adolescence.

**KW:** Forma Joven Programme, sexual development, mental health, affectivity, coexistence, adolescence, healthy living, emotional relationships.

### INTRODUCCIÓN

El desarrollo de hábitos de vida saludable forma parte de la educación integral de las personas. En nuestro sistema educativo andaluz, estos contenidos en el currículo de la ESO suponen desarrollar buenas prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud y fomenten la participación de agentes externos (familia, servicios sanitarios y otros), así como la creación de un entorno físico y psicosocial de apoyo a los mismos.

El Programa Forma Joven es una estrategia de promoción de salud que consiste en acercar a los espacios frecuentados por adolescentes y jóvenes, asesorías de información y formación atendidas por un equipo de profesionales de diferentes sectores, para ayudarles a decidir en la elección de las respuestas más saludables.

Desde nuestro Centro se vienen realizando actividades relacionadas con esta temática y creemos importante la implantación de este Programa para que sea punto de encuentro y aúne todas las iniciativas que desde distintos ámbitos comunitarios se desarrollan.

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

Forma Joven es un Programa que nace en el marco del Plan de Atención a la Salud de los Jóvenes en Andalucía en 2001 cuyo objetivo general era “Reducir la morbilidad y mejorar la respuesta a los problemas de salud de adolescentes y jóvenes” (Guía Forma Joven, 2008).

Las Consejerías y organismos relacionados con la promoción de salud de la juventud andaluza, coordinaron sus actividades para inicialmente acercar los servicios de salud a los lugares frecuentados por ésta, apareciendo así los espacios de consulta “asesorías” e iniciándose así Forma Joven en los Institutos Públicos de Enseñanza Secundaria de Andalucía.

El programa se fundamenta en el principio básico de disciplinas como la Psicología Evolutiva, la Educación y la Orientación Educativa que tienen como objetivo prioritario el desarrollo integral del alumnado (en lo cognitivo, en lo afectivo y en lo social a través del currículum). Las tres disciplinas pretenden facilitar el desarrollo en todos y cada uno de los niños y niñas y en cada etapa educativa de su escolarización. El que un centro posea un Proyecto Educativo que afronte adecuadamente temas como la convivencia, salud física y mental, relaciones sexuales...supondrá una garantía para lograr dicho desarrollo integral. Y en la etapa de Secundaria resulta fundamental implantar este programa para el desarrollo de estas áreas en estas edades del alumnado. Así se logran objetivos de prevención (primaria, secundaria y terciaria) de dificultades en estas áreas de desarrollo.

Desde el Departamento de orientación escolar se pueden dinamizar programas como el que presentamos pues al ser interdisciplinar el orientador u orientadora puede jugar un papel determinante en la coordinación del trabajo conjunto para el logro de objetivos y para crear un clima convivencial facilitador del aprendizaje y del desarrollo de todos los niños y niñas (Ramírez y Fernández, 2002).

Las distintas áreas de este programa como convivencia, desarrollo afectivo, desarrollo sexual están íntimamente relacionadas y todas en general contribuyen a la mejora de la convivencia y los programas de convivencia favorecen que los niños y niñas adquieran de forma natural hábitos de relación social. Por tanto, los centros escolares, puesto que son educativos, tienen que asumir el objetivo de generar en su alumnado habilidades que propicien unos enfoques de convivencia justos. Un enfoque de convivencia justo parte de la premisa de que para el logro de una mejor convivencia hay que humanizar las aulas, practicar un respeto explícito a cada niño y niña y realizar una actuación formativa normalizada en convivencia en sentido preventivo (Fernández y Ramírez, 2002).

En el programa se ha de dar una secuencia de niveles de concreción y específicamente de las normas de convivencia como señalan Ramírez y Fernández, 2002:

En el ámbito de Centro, en el Consejo Escolar, en la Comisión de Convivencia. Traslado a padres a través de la Asociación de Madres y Padres (AMPA).

En el Claustro, concreción de estas normas a los distintos ciclos. Acuerdo de todos los profesores para seguir las mismas líneas, tanto a nivel ordinario y sistemático como ante situaciones de conflicto.

Entre el Centro Educativo y la oferta municipal (si existe). Traslado de la normativa de centro y concreción de los puntos de encuentro. Compromiso de actuación en la misma línea y en los mismos términos.

En el ámbito de aula, concreción de las normas de ciclo a cada nivel y grupo concreto. Estudio por todo el profesorado que interviene con un grupo, consenso con los especialistas.

En el ámbito de alumno concreto, con sus padres en la asistencia a tutoría. Coordinación para dar una imagen uniforme ante el niño. Contacto sistemático.

En el área de convivencia de este programa (como en cualquier otro programa de convivencia) hay que trabajar los tres componentes del comportamiento humano: el cognitivo (basado en el razonamiento), el afectivo (determinado por el entorno en que se aprende la conducta, por las propias sensaciones ante ella; cuando la conducta se ha aprendido en clima de aceptación, respeto y afecto explícito y cuando produce satisfacción se deja de necesitar control externo), y el conductual (que, después de comprenderlo, se haga; se necesita un determinado nivel de exigencia y control por parte del adulto hasta conseguir hábitos de conducta), Ramírez y Fernández, 2002.

Puesto que la conducta humana se basa en hábitos, en comportamientos que hacemos de forma rutinaria por estar aceptados y practicados, en la medida que las normas de convivencia se practiquen en el contexto familiar, escolar y contexto social, conseguiremos que pasen a integrar parte del repertorio habitual de los niños y niñas.

Ante las conductas que tenemos o los hechos que nos acaecen siempre hacemos juicios sobre dónde están las causas, de quién depende el mejorarlas o cambiarlas. Estas atribuciones del lugar de control pueden ser interno, cuando la causa de un hecho se sitúa en la propia persona; externo, si se asigna la causa de un hecho fuera de la esfera de control de la persona. Hemos de generar hábitos de atribuciones de control interno (si procede) para así poder vernos implicados en el cambio de conducta (Ramírez y Fernández, 2002).

El proceso de desarrollo afectivo del alumno se trabajará en general desde el control del autoconcepto y autoestima de cada niño. El autoconcepto son las percepciones que una persona tiene de sí misma, de cómo soy. Se forma a través de la interpretación de la propia experiencia y de las definiciones que los otros hacen sobre mí. “Yo soy como los otros dicen que soy”. “Yo hago lo que los otros esperan que haga”. El concepto que un niño o una niña tiene de sí mismo dirige la conducta, predispone a actuar de determinada forma, en una determinada línea de conducta. “Los mayores, mis compañeros esperan que actúe de la forma que dicen que soy y yo intento satisfacer sus expectativas”. En muchas ocasiones, cuando le regañamos a un niño o niña para que no haga algo, lo que hacemos es afirmar su autoconcepto en base a esas conductas, reforzamos las conductas negativas (Fernández y Ramírez, 2002).

Las relaciones sociales se aprenden mediante las interacciones con los demás. Los contextos sociales actuales no favorecen espacios ni tiempos para ello. La escuela, como sistema social subsidiario, ha de asumir la enseñanza de capacidades que no se adquieren en los procesos naturales. Muchos de los problemas de convivencia tienen su origen en falta de habilidades sociales. Si se desarrollan las habilidades sociales se mejora la convivencia, y esta área se puede desarrollar dentro de la intervención tutorial, fruto del consenso y compromiso del profesorado del centro educativo y como en cualquier programa de habilidades sociales los contenidos se organizan en torno a objetivos como conocerse a sí mismo y a los otros, que aprendan a comunicarse y a afrontar situaciones sociales y a saber resolver conflictos y toma de decisiones (Fernández y Ramírez, 2002).

## **DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN SECUNDARIA A TRAVÉS DEL PROGRAMA FORMA JOVEN**

En el área de desarrollo sexual este programa (como todo programa de desarrollo sexual) permite prevención en violencia de género y formación en identidad sexual, en roles y estereotipos de género, en coeducación, en prevención de riesgos para la salud y en aportar información necesaria para saber desenvolverse en la adolescencia. Los adolescentes necesitan un ajuste psicológico para la madurez sexual.

### **PUESTA EN PRÁCTICA EN NUESTRO CENTRO EDUCATIVO**

#### **OBJETIVOS**

Dar respuesta a los problemas de salud de adolescentes y jóvenes, desde la prevención, la formación y la mediación entre iguales.

Aportar instrumentos y recursos para afrontar los riesgos de salud más frecuentes a estas edades.

Detectar y derivar posibles problemas alimentarios, drogodependencias, conductas sexuales de riesgo, maltrato.

Favorecer la convivencia y propiciar un espacio de negociación de conflictos.

Tomar consciencia de las consecuencias de conductas perjudiciales para la salud.

#### **ÁREAS TEMÁTICAS**

Área de Estilos de Vida Saludable: Alimentación equilibrada, actividad física, accidentalidad relacionada con el tráfico y el ocio, adicciones.

Área de Sexualidad y Relaciones Afectivas: Igualdad, prevención de sida y embarazos no deseados, eliminación de comportamientos sexistas.

Área de Salud Mental: Desarrollo psicológico positivo, resolución de conflictos y manejo de emociones, habilidades sociales, autoestima.

Área de Convivencia: Prevención de la violencia de género y de la violencia entre iguales, negociación de conflictos.

#### **PARTICIPANTES**

Profesores: Son los encargados de dinamizar el programa desde las tutorías, detectan necesidades, derivan al alumnado, difunden y evalúan al final.

Alumnos mediadores: Facilitan la comunicación entre los profesionales que asesoran y los jóvenes.

Profesional de salud: Junto con la orientadora y la coordinadora del programa sobre drogodependencias conforman el Equipo Forma Joven, encargado de la planificación del Programa.

AMPA: Colaboran en las distintas actividades llevadas a cabo y son enlace entre el Centro y las familias.

Alumnado: Principales destinatarios de las actuaciones programadas.

Agentes colaboradores externos: Instituciones y organismos implicados en esta temática.

#### **FORMAS DE INTERVENCIÓN**

-Punto Forma Joven: Es un espacio físico en el que el Equipo de profesionales de los sectores de la salud, la educación y otros ámbitos tales como las drogodependencias, servicios sociales, etc., atienden las demandas individuales o grupales que plantean los adolescentes y jóvenes. En él se desarrollan las Asesorías. En nuestro Centro se encuentra ubicado en el departamento de Orientación.

-Actividades didácticas: Realizadas en clase durante el horario lectivo, son muy importantes

para la prevención y el aprendizaje de los contenidos del programa y contribuyen especialmente al desarrollo de competencias básicas.

-Proyectos: Con temáticas concretas tales como higiene y alimentación, siendo sus destinatarios los alumnos de 1º de ESO.

-Charlas y actividades a cargo de colaboradores externos: En el siguiente cuadro podemos ver todas las que se han programado y llevado a cabo:

<b>CHARLA/TALLER</b>	<b>DIRIGIDA</b>	<b>FECHA</b>
Charla prevención accidentes de tráfico. AESLEME (Asociación para el Estudio de la Lesión Medular).	4º ESO	9 octubre
Taller de prevención de VIH. Asociación Solidario Sport	1º ESO	20 octubre
Taller de igualdad, género y prevención de la violencia. Asociación Solidario Sport	1º ESO	11 noviembre
Charla sobre prevención del consumo de alcohol y otras drogas. Unidad terapéutica y educativa del Centro Penitenciario de Jaén.	3º y 4º ESO	11 noviembre
Monólogo: “no sólo duelen los golpes” Prevención de la violencia de género. Pamela Palenciano.	3º y 4º ESO	14 noviembre
Plan Director para la mejora de la convivencia y seguridad escolar: usos de internet/acoso.	3º ESO	4 febrero
Cruz Roja: Programa Educación para la salud: Módulos Formativos: Sexualidad	2º ESO	6 febrero
Plan Director para la mejora de la convivencia y seguridad escolar; usos de internet/acoso escolar.	Familias	9 febrero
Cruz Roja: Programa Educación para la salud: Módulos Formativos: Alimentación	3º ESO	13 febrero
Cruz Roja: Programa Educación para la salud: Módulos Formativos: VIH	4º ESO	20 febrero

## DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN SECUNDARIA A TRAVÉS DEL PROGRAMA FORMA JOVEN

Asociación de mujeres juristas de Jaén: Violencia de género en el noviazgo.	2º ESO	3 marzo
Plan Director para la mejora de la convivencia y seguridad escolar; usos de internet/acoso escolar.	4º ESO	11 marzo
Charla efectos adversos del alcohol y otras drogas. ATHEG (Asociación de Trasplantados Hepáticos de Granada).	3º y 4º ESO	23 abril

### METODOLOGÍA

El Programa se desarrollará mediante talleres, proyectos, charlas informativas y asesorías de forma activa y participativa, intentando implicar a la comunidad educativa en su totalidad.

### EVALUACIÓN

Evaluamos inicialmente el diseño de nuestro proyecto, su puesta en marcha y los efectos en los destinatarios, para sentar las bases del mismo. Se realiza un informe trimestral para su seguimiento, y otro informe al finalizar el curso escolar en el que recogeremos los siguientes indicadores:

Grado de conocimiento de la existencia del proyecto y de su utilidad por parte de la comunidad destinataria.

Grado de participación del alumnado a través de las consultas realizadas.

Grado de satisfacción de las actuaciones grupales a nivel clase.

Grado de reducción de las conductas insaludables detectadas al principio.

Grado de implicación y apoyo al proyecto de la comunidad educativa en general.

Grado de satisfacción del profesorado.

Grado de satisfacción de las familias.

Interés por la formación en mediación por parte del alumnado.

Para recabar esta información se cumplimentará un cuestionario individual en el mes de junio en el que también se incluirán ítems destinados a formular propuestas de mejora y sugerencias para ser incluidas el próximo curso.

### DISCUSIÓN-CONCLUSIONES

- Consideramos la pertinencia del programa Forma Joven en Secundaria pues aborda áreas específicas fundamentales a trabajar con los adolescentes.

- Resaltamos el carácter interdisciplinar de este programa con los consiguientes beneficios del trabajo conjunto desde distintos ámbitos o contextos.

- Pensamos que este programa es generalista ya que trata diversas áreas de desarrollo íntimamente relacionadas y que su implementación resulta muy oportuna en una primera fase (tal como hemos señalado en su puesta en marcha).

- Hay que señalar que este Programa está en proceso y, en consecuencia, no está evaluado pero podemos adelantar que está siendo muy positiva su implantación y además pensamos que abre la puerta al desarrollo de programas específicos por áreas en una 2ª Fase que consolidarían el presente programa.

- Estos programas específicos ampliarían las finalidades educativas y abarcarían y abrirían nuevos objetivos tanto generales como específicos.

- El programa consolida al orientador/a como un gran dinamizador en el centro. El orientador no sustituye al tutor sino que le apoya. Así, la tarea del tutor se llenará de contenido técnico y podrá afrontar tareas más complejas ya que tendrá un apoyo especializado a su disposición.

- Este programa está basado en los principios de la orientación: la prevención (en sus tres niveles: primaria, secundaria y terciaria), el desarrollo, y la intervención social.

- Debería concretarse dentro de un Plan de Orientación y Acción Tutorial que estaría incardinado en el Proyecto de Centro e iría dirigido a todo el alumnado, a toda la comunidad educativa.

- En prospectiva, este nuevo Plan de Orientación y Acción tutorial (con los programas específicos incardinados) incidiría en el clima y convivencia escolar y avanzaría en el desarrollo de las áreas reseñadas.

- En cuanto al desarrollo individual de los alumnos, un plan de orientación que trabaje estas áreas de forma más específica, desarrollaría la asimilación de contenidos y las técnicas de trabajo intelectual para la búsqueda del desarrollo cognitivo. Para el desarrollo afectivo, se intervendría en el autoconcepto, la autoestima y la toma de decisiones. Finalmente, para el desarrollo social se trabajaría, obviamente, en la integración en el aula, en la integración en el centro, y en la integración en la sociedad.

- La metodología siempre sería como la iniciada en el programa: interdisciplinar y coherente entre el profesorado, el orientador/a y los distintos profesionales que intervendrían en las distintas áreas. Se encaminaría este eje, en el trabajo común y cooperativo para el logro de una coherencia y afinidad en metodologías, en normas de conducta y comportamiento, en criterios de evaluación, en organización de tutorías, en reuniones, en horarios y en relación con padres y madres.

- Para concluir reseñamos:

- Que el Programa Forma Joven resulta muy adecuado para el desarrollo sexual, relaciones afectivas, salud mental, vida saludable y convivencia de los adolescentes de los centros en los que se implanta.

- Que este programa generalista puede ampliarse con nuevos programas específicos para cada área de desarrollo y en fase posterior, valorándose la metodología cooperativa, conjunta e interdisciplinar.

- Que el programa puede incardinarse en el “ Plan de Orientación y Acción Tutorial que ha de ser el garante de que se propicie un clima adecuado, de aula y de centro, y de que se tomen medidas para el desarrollo personal que generen hábitos de convivencia y de igualdad” (Ramírez y Fernández, 2010).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fernández Gálvez, J. D. & Ramírez Castillo, M.A. (2002). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 5(5). [Hpp://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n5.asp](http://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n5.asp).

Ramírez Castillo, M.A. & Fernández Gálvez, J. D. (2002). El papel del orientador en la convivencia escolar. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 5(1). [Hpp://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n1.asp](http://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n1.asp).

Junta de Andalucía, Dirección General de Salud Pública y Participación (2004). *Guía Forma Joven*, Junta de Andalucía, Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado. Servicio de Planes y Programas Educativos.(2014). *Programa “Forma Joven 2014/2015”*.

Linerós González, C. (2009). *Guía para la elaboración de un proyecto de intervención con adolescentes y jóvenes*. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

